

PENGARUH *PELVIC ROCKING EXERCISE* TERHADAP NYERI *PRIMARY DYSMENORHEA* PADA SISWI KELAS VIII

Novi Nur Ratnasari¹, Sinar Pertiwi², Ir Ir Khairiyah³

^{1,2,3}Program Studi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
^{1,2,3}Jalan Cilolohan 35 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115 Indonesia

ABSTRAK

Remaja wanita sering mengalami *dysmenorrhea*. Penanganan *dysmenorrhea* non farmakologi dapat dilakukan dengan *exercise* (Latihanfisik), *Pelvic Rocking Exercise* merupakan latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan *dysmenorrhea* pada saat menstruasi yang merupakan memperkuat otot perut dan melancarkan aliran darah ke rahim yang dilakukan kurang lebih 30 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran. Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian *Quasi Eksperimen* (EksperimenSemu). Dengan *design one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah 163 siswi perempuan kelas VIII MTs N 1 Pangandaran. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh sebanyak 77 orang siswi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa penurunan nyeri *primary dysmenorrhea* sebelum melakukan *pelvic rocking exercise* pada siswi sebagian besar dengan kategori nyeri sedang, dan setelah melakukan *pelvic rocking exercise* nyeri menurun menjadi nyeri ringan. Didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran.

Kata kunci : *pelvic rocking exercise*, penurunan nyeri *dysmenorrhea*

THE EFFECT OF *PELVIC ROCKING EXERCISE* TOWARD *PRIMARY DYSMENORHEA PAIN* JUNIOR HIGH SCHOOL GRADE 8

ABSTRACT

Young women often experience *dysmenorrhea*. Non-pharmacological treatment for *dysmenorrhea* can be done by physical exercise. *Pelvic Rocking Exercise* is a physical exercise that can be used to reduce *dysmenorrhea* at the time of menstruation by strengthening abdominal muscles and smoothing the blood circulation the exercises performed approximately 30 minutes. This study aimed to determine the effect of *pelvic rocking exercise* to *primary dysmenorrhea pain* reduction in Pangandaran junior high school grade 8 (Mts N 1 Pangandaran). This was a *Quasi Experimental research* (Pre experiments). With *one group pretest-posttest design*. The population in this study were 163 female students of Pangandaran junior high school grade 8 (Mts N 1 Pangandaran). Sampling technique used *purposive sampling* and obtained 77 students. The result found that *primarydysmenorrhea pain* before *pelvic rocking exercise* in female students mostly with moderate pain category, and after *pelvic rocking exercise* the pain decreased into mild pain category. Which means that there is influence of *pelvic rocking exercise* of *primary dysmenorrhea pain* in student of Pangandaran junior high school grade 8 (Mts N 1 Pangandaran).

Keywords : *pelvic rocking exercise*, decreased *dysmenorrhea pain*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan setiap individu. Masa ini merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar baik secara fisik, kognitif maupun psikososial. Masa remaja dimulai dengan pubertas, yaitu suatu proses menuju kepada kematangan seksual atau fertilitas (kemampuan untuk bereproduksi) (Papalia, dkk 2008). Pada masa remaja telah tercapai kematangan seksual yaitu sistem reproduksi memiliki kemampuan membentuk sel-sel kelamin. Pubertas memiliki dua ciri kelamin yaitu ciri kelamin primer dan ciri kelamin sekunder. Pada wanita ciri kelamin primer pubertas ditandai dengan mulai menghasilkan sel telur di dalam indung telur serta terjadinya menstruasi.

Menstruasi adalah keadaan fisiologik dan siklik berupa pengeluaran sekret yang terdiri dari darah dan jaringan mukosa dari *uterus nongravid* melalui *vagina* (Dorland, dan W. A. Newman, 2009). Menstruasi dikatakan normal bila didapatkan siklus menstruasi tidak kurang dari 24 hari tetapi tidak melebihi 35 hari, lama menstruasi 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak melebihi 80 ml, ganti pembalut 2-6 kali per hari (Sarwono, 2011).

Pada saat menstruasi berlangsung sebagian wanita yang mengalami menstruasi merasakan beberapa ketidaknyamanan berupa timbulnya jerawat, lelah, nyeri payudara, nyeri punggung, diare, sakit kepala, mengidam makanan tertentu, depresi, mudah marah dan *dysmenorhea*. *Dysmenorhea* adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Sarwono, 2011). Rasa nyeri yang dirasakan wanita yang *dysmenorea* berbeda, sebagian dapat melakukan aktivitas rutin dan tidak sedikit yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut Karim (2013), *dysmenorhea* merujuk pada keseluruhan gejala-gejala nyeri yang timbul ketika

menstruasi, yang dapat dibedakan menjadi *dysmenorhea primer* (*primary dysmenorhea*) dan *dysmenorhea sekunder* (*secondary dysmenorhea*). *Dysmenorhea primer* (*primary dysmenorhea*) adalah nyeri pada saat menstruasi berupa kram, nyeri perut bagian bawah dan nyeri akan menghilang dalam beberapa jam atau beberapa hari, sedangkan *dysmenorhea sekunder* (*secondary dysmenorhea*) adalah nyeri pada saat menstruasi bahkan sampai setelah menstruasi berakhir nyeri perut tersebut dirasakan dan mengarah patologis.

Faktor penyebab *primary dysmenorhea* adalah faktor kejiwaan seperti emosi yang labil, faktor alergi artinya peningkatan *prostaglandin* sehingga meningkatkan kontraksi *uterus* dan menyebabkan rasa nyeri, faktor usia *menarche* (pertama menstruasi), merokok dan obesitas (Fadlina, 2010).

Menurut beberapa laporan Internasional prevalensi *dysmenorhea* sangat tinggi dan setidaknya (50%) remaja putri mengalami *dysmenorhea* sepanjang tahun reproduktif. Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa hampir (10%) remaja yang *primarydysmenorhea* mengalami absen sekolah dan absen kerja 1-3 hari per bulan atau kemampuan remaja dalam melakukan tugas sehari-hari akibat nyeri hebat (Ummi, 2010).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dysmenorhea* dengan (10-15%) mengalami *dysmenorhea* berat. Di Indonesia angka kejadian *dysmenorhea* sebesar 107.673 jiwa (62,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dysmenorhea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dysmenorhea* sekunder (Info Sehat, 2010). Di Jawa Barat angka kejadian *dysmenorhea* cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak (54,9 %) wanita mengalami *dysmenorhea*, terdiri dari (24,5%) mengalami *dysmenorhea* ringan, (21,28%) mengalami *dysmenorhea*

sedang dan (9,36%) mengalami *dysmenorhea* berat (Arnis, 2012).

Beberapa teknik untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi *primary dysmenorhea* diantaranya adalah kompres hangat, *effleurage*, *petrissage*, *kegel exercise* dan *pelvic rocking*. *Pelvic rocking exercise* adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking exercise* mudah dilakukan dimana saja. *Pelvic rocking exercise* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih. *Pelvic rocking exercise* juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan (Rini, 2013).

Penelitian mengenai *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *dysmenorhea* sudah ada yang meneliti yaitu Jyoti Kapoor, Navpreet Kaur, Meenu sharma dan Sarbjot Kaur dengan judul *the effectiveness of pelvic rocking exercises on dysmenorrhea among adolescent girls* tahun 2015 di SGRD College of Nursing Hostel Vallah, Amritsar, (Punjab). Di Indonesia penelitian mengenai *pelvic rocking exercise* dihubungkan dengan nyeri persalinan dan belum ada yang meneliti terhadap nyeri *dysmenorhea*, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *dysmenorhea*.

Studi pendahuluan mengenai kejadian *dysmenorhea* yang peneliti lakukan di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran bulan November 2017. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan sebagian siswi absen sekolah karena nyeri haid pada hari pertama, dengan survei sederhana melalui kuesioner menunjukkan siswi MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran, yang sudah mengalami menstruasi terdapat 154 orang, 137 orang (89%) mengalami *dysmenorhea* dan yang mengalami *primary dysmenorhea* sebanyak 96 orang (70%) dan 41

orang (30%) mengalami *secondary dysmenorhea*. Terdapat 77 orang yang mengalami *primary dysmenorhea* menetap setiap bulannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik meneliti mengenai *pengaruh pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran Tahun 2018.

METODE

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *desain quasi experiment* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *one group pretest posttest* yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut, ciri khusus dari penelitian eksperimen ini berupa perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel. Dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan atau pengaruh terhadap variabel yang lain (Notoatmodjo, 2010).

B. Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2010) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan populasi penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswi kelas VIII MTs N 1 Pangandaran yang berjumlah 163 orang Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, yaitu kriteria tersebut menentukan dapat dan tidaknya sampel yang tersebut digunakan (Aziz, 2014). Sampel dari penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini jumlah sampelnya adalah 77 orang.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Tahap Pertama

Adalah Pengumpulan data dasar untuk mengumpulkan responden yang memenuhi kriteria sejumlah 77 orang.

2. Tahap Kedua

Pengumpulan data variabel bebas, meliputi identitas responden, *pelvic rocking exercise* selama 30 menit pada hari pertama menstruasi yang merupakan bentuk intervensi.

3. Tahap Ketiga

Adalah pengukuran nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII yang diperoleh dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri. Skala nyeri *Numeric Rate Scale* (NRS) ini dapat membuat responden lebih mudah untuk menggambarkan derajat nyeri karena dijelaskan setiap karakteristik nyeri pada masing-masing skala nyeri yang dirasakan. Klasifikasi tingkat skala nyeri yaitu: Tidak nyeri : 0, Nyeri ringan : 1-3, Nyeri sedang : 4-6, Nyeri berat terkontrol 7-9, nyeri berat tidak terkontrol 10.

D. Metode pengolahan dan analisa data

Data diperoleh dengan cara memilih responden dalam penelitian sesuai tujuan penelitian kemudian mengukur tingkat nyeri *primary dysmenorrhea* sebelum dilakukan tindakan *pelvic rocking exercise*. Mengajarkan teknik *pelvic rocking exercise* selama 30

menit, dan mengukur tingkat nyeri *primary dysmenorrhea* setelah dilakukan tindakan. Data hasil observasi diperiksa dan kemudian diolah menggunakan bantuan program komputer. Analisis data digunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data pada siswi kelas VIII yang mengalami nyeri *primary dysmenorrhea* pada tanggal 8 Januari sampai 28 Februari 2018 di MTsN 1 Pangandaran dengan jumlah responden *pre test* sebanyak 163 siswi kelas VIII. Kemudian di eksklusi jumlah responden menjadi 77 orang.

A. Hasil Penelitian**1. Analisis Univariat**

a) Gambaran Nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018 sebelum diberikan *pelvic rocking exercise*. Hasil penelitian yang dilakukan mengenai nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018 sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1 Intensitas *primary dysmenorrhea* Sebelum Diberikan *Pelvic Rocking Exercise* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018

No	Intensitas Nyeri	f	%
1	Tidak Nyeri	0	0,0
2	Nyeri Ringan	6	7,8
3	Nyeri Sedang	62	80,5
4	Nyeri Berat Terkontrol	9	11,7
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0,0
Jumlah		77	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018 sebelum diberikan *pelvic rocking exercise*, 80,5% siswa

mengalami nyeri dengan kategori nyeri sedang.

b) Gambaran Skala Nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018 setelah diberikan

pelvic rocking exercise Hasil penelitian yang dilakukan mengenai nyeri *primary dysmenorhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten

Pangandaran tahun 2018 setelah diberikan *pelvic rocking exercise* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2 Intensitas *primary dysmenorhea* Setelah Diberikan *Pelvic Rocking Exercise* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018

No	IntensitasNyeri	F	%
1	TidakNyeri	16	20,8
2	NyeriRingan	57	74,0
3	NyeriSedang	4	5,2
4	NyeriBeratTerkontrol	0	0,0
5	NyeriBeratTidakTerkontrol	0	0,0
Jumlah		77	100

Sumber hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa nyeri *primary dysmenorhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018 setelah diberikan *pelvic rocking exercise*, 74,0% siswa mengalami nyeri dengan kategori nyeri ringan.

Tabel 3 Penurunan Nyeri *Primary Dysmenorhea* Pada Siswi Kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018

Uraian	N	Rerata	Min	Mak	Sd	Z	ρ Value
Sebelum <i>pelvic rocking exercise</i>	77	5,36	2	9	1,459	-7,706	0,000
Setelah <i>pelvic rocking exercise</i>	77	1,08	0	5	1,036		

Berdasarkan tabel 3 di atas, maka diketahui bahwa nyeri *primary dysmenorhea* sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* memiliki skala nyeri maksimal 9 dan minimal 2 dengan rata-rata nyeri 5,36 dan standar deviasi 1,459 sehingga memiliki rata-rata nyeri dengan kategori sedang, sedangkan setelah diberikan *pelvic rocking exercise* memiliki skala nyeri maksimal 5 dan minimal 0 dengan rata-rata nyeri 1,08 dan standar deviasi 1,036 sehingga memiliki rata-rata nyeri dengan kategori ringan.

Hasil uji *wilcoxon sign rank* diperoleh bahwa nilai z sebesar -7,706 dengan tingkat signifikan *pvalue* sebesar 0,000, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *primary*

2. Analisis Bivariat

Distribusi rata-rata Tingkat Nyeri *primary dysmenorhea* *Pre Test* dan *Post test* Pada siswi kelas VIII Sebelum dan Sesudah diberikan *Pelvi Rocking Exercise*. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 3.

dysmenorhea pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018, serta seluruh siswi kelas VIII mengalami penurunan nyeri *primary dysmenorhea*, terbukti bahwa pada kolom *negative rank* (Lampiran) terdapat 77 siswa yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan *pelvic rocking exercise*.

B. Pembahasan

1. Penurunan Nyeri Primary

Dysmenorhea sebelum dan sesudah dilakukan Pelvic Rocking Exercise

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penurunan nyeri *primary dysmenorhea* sebelum dan sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran Kabupaten

Pangandaran diketahui bahwa sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* sebagian besar siswi memiliki skala nyeri *primary dysmenorhea* dengan kategori sedang dan setelah diberikan *pelvic rocking exercise* sebagian besar siswi memiliki skala nyeri *primary dysmenorhea* dengan kategori ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri *primary dysmenorhea* sebelum dan sesudah diberikan *pelvic rocking exercise*.

Nyeri *primary dysmenorhea* dapat berkurang karena *pelvic rocking exercise* dapat memperlancar aliran darah yang masuk kedalam uterus dan otot-otot rahim sehingga otot-otot rahim mendapat suplay darah dan rangsangan nyeri berkurang. *Pelvic rocking exercise* juga dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang (Aprilia, 2011)

Hasil penelitian lain mengenai *pelvic rocking exercise* terhadap pengurangan nyeri dilakukan oleh Handajani (2013) bahwa pengukuran nyeri baik dengan pengisian skala nyeri oleh pasien dan observasi yang dilakukan oleh *enumerator* terhadap 18 sampel dengan cara masing-masing pasien diperlakukan sama dengan *pelvic rocking exercise* untuk pengurangan nyeri pinggang persalinan ternyata tidak ada seorang pun (0%) responden yang menyatakan bahwa nyerinya tidak terasa sama sekali (rentang 0-1), baik sebelum diberi *pelvic rocking exercise* maupun sesudah diberi *pelvic rocking exercise*, namun latihan *pelvic rocking exercise* ini dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami ibu.

Menurut Strong, Wright & Baxter (2002) beberapa cara ataupun teknik nonfarmakologi dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang dapat membantu menghilangkan nyeri memiliki resiko yang sangat rendah. Untuk menurunkan nyeri *primary dysmenorhea* ini dapat ditangani dengan nonfarmakologi yaitu *pelvic rocking exercise*.

2. Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Primary Dysmenorhea*

Dysmenorhea yang dialami responden berpangkal pada mulainya proses menstruasi itu sendiri yang merangsang otot-otot rahim untuk berkontraksi. Kontraksi otot-otot rahim tersebut membuat aliran darah ke otot-otot rahim menjadi berkurang yang berakibat meningkatnya aktivitas rahim untuk memenuhi kebutuhannya akan aliran darah yang lancar, juga otot-otot rahim yang kekurangan darah tadi akan merangsang ujung-ujung syaraf sehingga terasa nyeri. Menurut Aprilia (2011), *Pelvic rocking* merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. Gerakan ini digunakan untuk mengurangi rasa kurang nyaman di mana gerakan yang dilakukan ini ternyata memberi banyak sekali manfaat. *Pelvic rocking* merupakan latihan menggerakkan panggul searah putaran selama kontraksi berlangsung. Mengayunkan dan menggoyangkan panggul kearah depan dan ke belakang, sisi kanan kiri dan melingkar akan terasa lebih rileks, sehingga aliran darah yang masuk ke rahim mengalir lancar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorhea* terbukti dengan tingkat signifikan *pvalue* sebesar 0,000 kurang dari α (0,05), dengan demikian bahwa *pelvic rocking exercise* dapat menurunkan nyeri *primary dysmenorhea* pada siswi kelas VIII di MTsN 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Jyoti Kapoor (2015) bahwa *pelvic rocking exercise* merupakan tindakan non farmakologis yang efektif dan sederhana untuk mengurangi *dysmenorhea*. Di sisi lain, latihan ini bisa dilakukan di semua tempat, tidak memerlukan biaya apapun dan merupakan metode alami untuk mengurangi rasa sakit pada *dysmenorhea*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswa kelas VIII di MTsN 1 Pangandaran Kabupaten Pangandaran tahun 2018, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Sebelum diberikan *pelvic rocking exercise* sebagian besar siswi memiliki skala nyeri *primary dysmenorrhea* dengan kategori sedang dan setelah diberikan *pelvic rocking exercise* sebagian besar siswi memiliki skala nyeri *primary dysmenorrhea* dengan kategori ringan.
2. Terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri *primary dysmenorrhea*.

DAFTAR PUSTAKA

Admin (2012) *Mengenal Perubahan Fisik pada Remaja*. Tersedia dalam: (<http://info-kesehatan.net/mengenal-perubahan-fisik-pada-remaja/>), diakses 20 November 2012.

Aprilia, Y (2011) *Gentle Birth Balance: Persalinan Holistik Mind , Body And Soul*. Bandung. Qanita. 2014. Hal 228-30

Arikunto, S (2010) *Prosedur penelitian :Suatu Pendekatan Praktik. (EdisiRevisi)*, Rineka Cipta, Jakarta

A, Tamsuri (2007) *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta

Calis, Karim Anton (2013) *Dysmenorrhea*. Tersedia dalam: <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview> (accessed 14 November 2017)

Daulay, AgusSalim (2010) *Diktat Psikologi Perkembangan, STAIN Padangsidimpaun Departemen Kesehatan RI (2007) Indikator Indonesia Sehat 2010*. Jakarta

Dian, Luvi (2015) *PenurunanNyeriPesalinan Kala 1 FaseAktifSebelum Dan SetelahDilakukan Pelvic Rocking Dengan*

Birthing Ball PadaIbuBersalin Di RB RahayuUngaranTahun 2015. STIKES NgudiWaluyoUnggaran

Erti, CaturSuksesty (2013) *Efektifitas Pelvic Rocking Terhadap Lama Persalinan, DilatasiServik Dan PenurunanKepalaJaninPadaIbuPrimigravida*, Prosiding Seminar NasionalKebidanan dan Call for Paper

Fadlina (2010) *Disminore (nyerihaid)*. Tersedia dalam: <http://webcache.g.com> diakses 22 November 2017

Handajani, RiniSih (2013) *Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Pengurangan Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Dan Lama Waktu Persalinan Kala II Di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu*, Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan, hal 41-155

Hidayat, A. Aziz alimul (2014) *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus.(Edisi 2)*, Salemba Medika, Jakarta

Indriasari, Devi (2010) *100% Sembuh Tanpa Dokter A-Z Deteksi, Obati, dan Cegah Penyakit Cetakan ke-2*, Pustaka Gramatama, Jakarta

Jones (2001) *Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi. Ed ke-6*, Hipokrates, Jakarta

Jyoti Kapoor, Navpreet Kaur, Meenu Sharma And Sarbjot Kaur (2015) *A Study To Asses The Effectiveness Of Pelvic Rocking Exercise On Dysmenorrhea Among Adolescent Girls*. Punjab Hal 431-434

Khan-Sabir N, Carr BR (2008) *The Normal Menstrual Cycle And The Cotrol Of Ovulation*. Tersedia dalam: <http://www.endotext.com> bulan November 2017

Manuaba, idaayuchandranita (2009) *GadarObstetri&Ginekologi&ObstetriGinekologiSosialUntukProfesiBidan*, SalembaMedika, Jakarta

Maulana, HDJ (2009) *Promosi Kesehatan*, EGC, Jakarta

Muttaqin, Arif (2008) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernafasan*, Salemba Medika, Jakarta

Newman, Dorland W. A (2002) *Kamus Saku Kedokteran Dorland. Edisi 28*, EGC.2011, Jakarta

Noor, dkk (2012) *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*, Grafindo, Bandung

Notoatmodjo, Soekidjo (2010) *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta

Okta, Sofia (2009) *Tindakan Remaja Pada Masa Pubertas*. Tersedia dalam: <http://www.sofia-psy.staff.ugm.ac.id>. Diakses 20 November 2017

Papalia, dkk (2008) *Human Development* (terjemahan), Kencana, Jakarta

Prawirohardjo, Sarwono (2011) *Ilmu Kebidanan*, PT Bina Pustaka, Jakarta

Potter, Perry (2010) *Fundamental Of Nursing: Konsep Proses And Practice. Edisi 7. Vol 3*, EGC, Jakarta

Sarwono (2000) *Teori-teori Psikologi Sosial*, Raja Grafindo Persada, Jakarta

Strong, J., Unruh A.M., Wright, A., & Baxre G.D (2002) *Pain : A Textbook For Therapist*, Churchill Livingstone, Edinburg

Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, ALFABETA, Bandung

Sugiyono (2007) *Metodologi Penelitian Bisnis*, PT. Gramedia, Jakarta

Ummi, dkk (2010) *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis*, Salemba Medika, Jakarta